

به نام خالق خیر، خوبی، زیبایی
کلاس مقدماتی دکتر شریف ۹۴-۹۳
خلاصه مباحث جلسه هفتم

سوالات پرسیده شده

- سوال: فرزند من اسباب بازیهایش را داخل منزل ریخته است. بعد من به او می گویم من خوشم نیامد خونه این قدر به هم ریخته است. جواب نمی دهد. بعد می گویم من دیگر دارم ناراحت می شوم . دیگه دوست ندارم با شما صحبت کنم. آن موقع بچه احساس گناه می کند؟
پاسخ: کاری نکنید که بچه فکر کند عامل زجر پدر و مادر است. کاری نکنید بچه فکر کند خودش عامل ناراحتی پدر و مادر است. می توانید از این جملات استفاده کنید : «من از این کار ناراحت می شوم. باید این پیام به بچه منتقل شود . من این کار برایم قابل تحمل نیست. من تحمل اینجا ایستادن و دیدن این شلوغی را ندارم. « بچه را زیر سوال نبرید بلکه کار و عمل بچه را زیر سوال ببرید و ابراز ناراحتی کنید. پس نکته اول اینکه کار را زیر سوال ببرید نه بچه را. نکته دوم اینکه یک مطلق دیگر را هم باید بشکنید. آن مطلق را که وقتی شما کار بچه را به آن نگاه می کنیم فی نفسه می گذاریم در یک ترازو ، بد یا خوب ، این را باید بشکنید. باید بگوییم من تحمل این شلوغی را ندارم نه اینکه شلوغی فی نفسه بد است. من تحمل کتک کاری شما را ندارم نه اینکه این جور کتک کاری بد است. طیف های آن در جاهای مختلف تغییر می کند. بچه به یک نفر دیگر مشت می زند این به صحنه های مختلف فرق می کند. آن جایی که فکر کنید بچه تان دارد حقش را می گیرد لذت هم می برد. آن جایی که فکر کنید دارد زور می گوید ممکن است احیانا کیف نکنید. پس مطلق را آنجا می شکنید. تو (بچه) مطلقا بد نیستی. اینگونه بچه را مطلق نمی کنیم ، کار را زیر سوال می بریم.

سوال مطرح شده در شبکه های اجتماعی: مدیریت استفاده از تبلت یا به طور کلی بازیهای رایانه ای پیشنهاداتی مطرح شده بود . یکی اینکه برای بچه ها قانون بگذاریم ولی چون یک مقداری مخالف مبانی تربیت (اختیار بچه) است خیلی به نتیجه نرسیده بود. یک پیشنهاد دیگر استفاده از روشهای جایگزین و ایجاد سرگرمی بود که این روش نیز همیشه جواب نمی دهد.

پاسخ: در بحث تبلت یک قانون کلی مطرح می کنیم. لازم به ذکر است اختصاصی این قانون کلی برای بچه ۳ ساله ، ۵ ساله ، ... ۱۵ ساله توسط خود فرد باید چیده شود. در قانون کلی راجع به کل چیزهایی که در دنیای امروز به صورت غیر فعال با آنها ارتباط داریم ، فرقی ندارد که تلویزیون ، تبلت ، لپ تاپ و... باشد ، اینها برای فرزند شما تولید ماجرابی میکند که فرزند شما تقریبا غیر فعال می نشیند و دنیایی از چیزهایی که دیگران خلق کرده اند در مقابل او قرار می گیرد. مثلا در قدیم اگر بر فرض می خواستیم یک زنبور را ببینیم باید یک تلاشهایی صورت می دادیم. یک ریسک هایی می کردیم. نیشهایی می خوردیم. ولی امروز بچه روبروی تلویزیون می نشیند دایناسور هم می بیند. به این حالت غیر فعال می گوئیم. خلق آن موجود را کسی دیگر انجام داده است و معمولا وقتی به ذهن بچه وارد می شود تولید کلیشه می کند و قدرت خلاقیت خیلی بالا نیست. این موضوع در دنیای کامپیوتری نیز هست. درست است من در حال بازی هستم اما اصل صحنه گردانی را کسی دیگر انجام داده است. حال اصل کلی این است: به میزانی که بچه پای این سیستمها می نشیند ، دو برابر آن فعالیت بدنی قابل توجه باید داشته باشد. در

حقیقت فعالیت بدنی یک اصل است که بچه از عوارض این فناوریها مصون بماند. دیگر کاری به محتوا نداریم. محتوا به اندازه فرمولی که گفتیم اهمیت ندارد. دیگر فرقی نمی کند تلویزیون ایران است ، ماهواره است یا بازی داخلی یا بازی خارجی است. چون تمام اینها قدرت تفکر و خلاقیت بچه در صحنه گردانی خودش برای ذهن خودش را تحت الشعاع قرار می دهند. کلیشه درست می کنند. مثلا اگر ما دایناسور را ندیده بودیم و به ما می گفتند دایناسور هر کدام از ما دایناسور خودمان را تولید می کردیم. از وقتی که فیلمهای دایناسور را درست کردند دیگر ذهن ما آن چیزی را که آنها تولید کردند تولید میکند. چون کلیشه داریم خیلی دنبال تولیدش نمی رویم. به همین دلیل در دنیای امروز کماکان رادیو از دور خارج نشده است. همین طور کتاب ، داستان و رمان. چون وقتی یک داستانی را می خوانید شخصیت داستان را اختصاصی خودتان در ذهنتان تولید می کنید و این خیلی قشنگ تر است. پس جدا از اینکه آنها غیر فعال است و باعث می شود مقداری تحت تاثیر قرار دهد ، و بحثهای مبنایی نسبتا علمی هم دارد ، بدون پرداختن به آنها فقط این را گفتیم دو برابر کارهای غیر فعال نشستنی ، فعالیت بدنی اگر باشد ، خیالمان نسبتا راحت است. هر چه از این دوز کمتر می شود به مشکل می خورد. حالا یک نفر می پرسد من بخرم یا نخرم ؟ این فرمول را بررسی کند ببیند چکار باید انجام دهد. این یک بحث

بحث دوم : اینکه شما وقتی می خواهید چیزی را برای فرزندتان تهیه کنید از من سوال می کنید، به هیچ عنوان قبل از یک کاری تصمیم گیری توسط شما صحیح نیست که از من می پرسید. مگر قرار است شما تصمیم بگیرید. ما یک افق طراحی می کنیم، فکر می کنیم یک وسیله برای این سن ممکن است متناسب نباشد بعد در یک فرآیند گفتمانی و ارتباط با فرزند مسیره های تصمیم سازی را می بینیم. آنچه از دل تصمیم سازی من و فرزندم ممکن است در بیاید آن بهترین حالت ممکن است. چه بخرید چه نخرید. میرسیم به آن بحثی که قانون بگذاریم یا نگذاریم؟ پس تا می توانیم قانون را می گذاریم: من و فرزندم. تا می توانیم نظم ها را می چینییم: من و فرزندم. حال میخرم. قانون می گذارم : صبح ۸-۹ ، بعد از ظهر ۸-۹ . رویکرد کنترل بیرونی. در حالی که رویکرد ما کمترل درونی بود. بعد آن بچه ای که در مواجهه با قانون شما فکر می کند چیزی به او تحمیل شده است، خیلی چیزها را در درون خودش دیگر حال و حوصله رعایت ندارد، از زیبایی شناسی اش کم می شود. بعد می بینید کاهل به درس هم می شود، کاهل به فعالیت هم می شود. چون حس می کند تحت فشار بی خود قرار گرفته است. همه ما اینگونه هستیم. وقتی احساس می کنیم آزادی مان را از ما گرفته اند، رغبت مان کمتر می شود. بنابراین نمی شود از قبل تصمیمی گرفت. اما پدر و مادر در گفتگویی که بخصوص با هم دارند، تناسب بین پدر و مادر، هم جھتی پدر و مادر، اینها اهمیت دارد. وقتی اینها به هم جھتی رسیدند می گوییم ببینید من برای بچه ۳ ساله ام که هوس کرده تبلت داشته باشد ، تبلت را مناسب نمی دانم. بعد بچه که می گوید مثل فصل ۱ برخورد می کنم. بعد می بینم در حال تکرار شدن است. موضوع دارد جلو می رود و به فصلهای بعدی می رسد و از یاد بچه نمی رود. چون معمولا در این سن فراموش می کنند، یک لحظه هوس می کنند. ولی می بینیم بچه یادش نمی رود. وقتی یادش نرفت چی؟ آن موقع باید بنشینیم و با هم گفتگو کنیم. با هم حرف بزنیم. ممکن است در این فرایند به یک نتیجه برسید که تبلت را برای بچه بگیرید. پس فرآیندهای تصمیم سازی و تجربه ای که از آن تصمیم به دست می آید خیلی مهم تر است تا اینکه از قبل یک تصمیم بگیریم که چکار باید بکنیم یا نکنیم.

سوال: بچه من ۴ سال دارد و درخواست خرید تبلت دارد و فراموش هم نمی کند. چون در دست بچه های هم سن و سال اطرافش وجود دارد. چکار کنیم؟

پاسخ: اگر فراموش نکنند ماجرا مقداری به سمت فصل ۳ می رود. بچه بالای ۳ سال سن دارد. پس می شود فصلهای مختلف را با او گفتگو کرد. کارهایی مثل فهرست آرزوها یا لیست آرزوها می تواند به این قضیه کمک کند که در کتاب مقداری به آن اشاره شده است.

و نکته آخر اینکه از وقتی شبکه های اجتماعی راه اندازی شده است، فرزند شما می بیند که گوشی دست شماست. پس الگو می شوید. رطب خورده منع رطب نباید انجام دهد. آماده باشید که در حال استفاده اگر بچه به سراغ شما آمد پاسخ مناسب دهید و گوشی را کناری بگذارید تا بچه بفهمد اهمیت او از گوشی بیشتر است. این کار را انجام دهید، یکی دوباری خودش را لوس می کند بعد دیگر به سراغ شما نمی آید چون می داند شما همیشه توی میدان هستید. اما هرچه پس بزیند دوباره بر می گردد. چرا؟ چون بچه اینگونه ساخته شده است که به محض اینکه تمرکز شما از خانه بیرون می رود متوجه می شود. بچه ها به شما نشان می دهند که در خانه هستید یا نه.

سوال: فعالیتی که گفته شد حتما باید بدنی باشد؟ کشیدن نقاشی، لگو بازی یا ... شامل این مورد می شوند؟

پاسخ: باید فیزیکی باشد. در آموزه های دکتر مظلومی نیز هست که اگر من وقت کافی ندارم به فرزندم توجه کنم به کدام بخش از وجود او توجه کنم؟ پاسخ داده اند بعد فیزیکی و توانمندیهای جسمانی. اگر بچه از ابتدا تنبل بار نیاید، اهل کنجکاوی باشد، اهل بدو بدو باشد و سر جایش نشیند، این بچه را می شود به سرش قسم خورد. فعالیت بدنی اصل است. به خصوص که جامعه و نوع و سبک زندگی ما به سمت نشستن پیش می رود. جملاتی نیز داریم که مویذ این مطلب است «عقل سالم در بدن سالم است».

سوال: با توجه به شرایط فعلی آپارتمان نشینی و اینکه امکان زیادی نداریم که بخواهیم بچه ها را به پارک ببریم، چکار کنیم؟

پاسخ: باید تلاش کنیم تا جایی که امکان دارد شرایط را مهیا کنیم. فضا سازی کنیم. تلاش کنیم و بقیه را به پروردگار بسپاریم

قضیه دوم شبکه اجتماعی: خانمی در مجتمع مسکونی به همراه خانواده همسرشان زندگی می کنند. خواهر همسرشان دختری ۴ ساله به نام بهار دارد که هر روز صبح به منزلشان می آید. آن خانم دختر و پسری دانشجو دارند که صبحها بیرون از منزل می روند. مادر بهار که بعد از کار برای بردن بهار می آیند، بهار به اتاق دخترشان رفته و از وسایل دخترشان یا خودشان بر میدارد و راضی به برگرداندن نیست و کار به گریه و جیغ و داد می رسد. تا زمانی که به او یک جایگزین دهند. مادر بهار بیشتر از او جانبداری می کند و نظرش این است اجازه بدهید ببریم داخل آسانسور می گذاریم و بر می گردانیم. و مادر بچه طاقت گریه بچه را ندارد و این قضیه تبعاتی را برای خانواده خانم به وجود آورده است. از طرفی نمی خواهند نسنجیده عمل کنند.

راه حل های دوستان:

- (* خرید لوازم آرایش اسباب بازی و هدیه به بچه
- (* شرکت مادر کودک در کلاسهای تربیت فرزند
- (* مسئله مربوط به خواهر شوهر ایشان است و ربطی به آن خانم ندارد.

(* به خاطر اینکه مجبور نشوند دروغ بگویند در اتاق را قفل کنند و کلیدش را به دخترشان بدهند با خود ببرند. و اگر اعتراضی کرد جواب دهند که من نمی توانم کاری کنم. به خاطر اینکه کلیدش نیست. بعد از چند روز اگر سراغ اتاق نرفت به دختر جایزه بدهیم

(* درست است که مسئله مربوط به خواهر شوهر است ولی کمک ما به حل مسئله موجب رشد جامعه و گسترش اخلاق و منش درست در جامعه می شود

پاسخ: موضوعات این دستی یادمان باشد ما داریم از ساده ترین مدل ارتباط شروع می کنیم. ساده ترین مدل ارتباط یعنی چه؟ یعنی در یک صحنه یک نفر از والدین هست و یک بچه. حتی والدین دو تا نیستند. در کتاب در بعضی جاها استثناء دو تا بچه است. پس روال کلی برای یادگرفتن آموزه ها فعلا مدل های ساده است. در این موضوعی که مطرح شد اول قضیه این بود که ببینیم اولاً مسئله چیست؟ و مربوط به کیست؟ تعریف دقیق مسئله ۹۰٪ حل مسئله است. این فردی که بچه داخل منزلشان آمده است اگر مسئله را دقیق تعریف کند، کیستی مسئله یا اینکه مسئله مال چه کسی است در آن پیدا می شود. پس مسئله دقیقاً چیست و مال کیست؟ چند نفر در این ماجرا هستند؟ (۱) بهار ۴ ساله (۲) مادر (صاحب خانه) (۳) دختر دانشجو (۴) مادر بهار این شرایط که چندین شخصیت حضور دارند یک مقداری پیچیده است. پس یک بحث این است که ما انواع افرادی را که در مسئله هستند بدانیم.

نقش من در این مسئله چیست؟ چه حد است؟ گفته می شود در این موضوع من یک نقش حدوداً ۱۰٪ یا ۲۰٪ دارم. پس احتمالاً اصل ماجرا یا مربوط به مادر بهار است یا دختر دانشجو. پس مشخص نیست نقش من چیست. جایی که نقش شما قوی نیست، شما با لطف هم وارد شوید ممکن است تخریب ایجاد کنید. حتی اگر فردی بخواهد ارتباط را مدیریت کند، با توجه به نقش کمی که دارد اگر هم موفق باشد اثر گذاری کافی نیست، در صورتی که ما می خواهیم به نتیجه برسیم. با ۲۰-۱۰٪ به نتیجه نمی رسد. مثلاً در خیابان راه می روید، یک بچه ای در حال گریه کردن است. یک زمانی تصمیم میگیرید همان صحنه یک ارتباطی را برقرار کنید. فقط در همان صحنه نه پدر مادری هست، نه بچه را دوباره می بینید. در نتیجه می شود کاملاً چهار چرخ لحظه ای. بعد تمام می شود و می رود و دیگر بچه را نمی بینیم. حالا اگر بچه ای بود گریه می کرد و هر روز هم شما او را می بینید و پدر و مادرش هم ناظر بر رفتار شما هستند، کار سخت تر می شود و دیگر به آن آسانی نیست. برای همین هم می گوئیم حد خودتان و میزان اثر خودتان را شناسایی کنید.

بحث بعدی این است که آیا از ورود شما به بحث کسی پارازیت یا دخالت تلقی نمی کند؟

چون ناظر وجود دارد این بحث مهم است. آیا کاری که من می کنم هم بچه وهم آن کسی که ظاهراً حاشیه ارتباط است چه برداشت و دریافتی دارد؟ در مسئله ذکر می شود که مهربان است و طاقت شنیدن گریه بچه را ندارد و یا می گوید اجازه بدهید ببریم داخل آسانسور می گذاریم. خوب اگر واقعا اتفاقی نمی افتد اجازه بدهید که داخل آسانسور بگذارد. بعد راجع به آن یک فکر دیگری می کنیم. اگر چند دفعه داخل آسانسور گذاشت و گم شد خود دختر دانشجو وارد میدان می شود و صاحب مسئله در اتاق را قفل می کند. اصلاً مسئله مادرش نیست. پس اگر ما حواسمان به جایگاهمان نباشد و مقداری از آن خارج شویم ممکن است ورود ما حتی پارازیت ایجاد کند یا یک دخالتی را تلقی کند. پارازیت را گفتیم یعنی چه. یعنی شما سعی کنید درست بفرستید اما طرف مقابل فرکانس درست دریافت نمی کند.

سوال: چه اشکالی دارد ما اجازه بدهیم لوازم آرایش را ببرد؟

پاسخ: این ما کیست؟ مادر دختر دانشجو و خود دختر دانشجو. مسئله اینجاست که خود دختر هیچ صحبتی راجع به او نشده است و مجهول است. یک بحثی داریم در خیر خوبی زیبایی و یک بحث در تربیت که هر دو به هم متصل است. اینکه این مادر آیا اجازه دارد نسبت به ورود فرد دیگری به اتاق دخترش بی توجه باشد؟ خیر. پس اساس کار ایراد دارد. دوم اگر دخترش ناراحت شد و خواست درب اتاقش را ببندد ولو این مسئله باعث ایجاد مشکل در بین خانواده خود و عمه اش شود، آیا مادر اجازه دارد دخالت کند و اختیار او را از او سلب کند؟ خیر. یک بحثهای قانونی، شرعی، اخلاقی در اینجا هست. بحث حق و حقوقات و حریم است که اینجا قابل بحث نیست. ولی مسئله ای را که در شبکه های اجتماعی مطرح شده است می خواهیم بررسی کنیم. در این مسئله نشانه روشنی از وضعیت مادر بهار وجود ندارد. در مورد دختر دانشجو که هیچ اطلاعاتی داده نشده است. اما ما نگرانیم فردی که ناظر ماست بخصوص که خودش صاحب مسئله است، ورود ما ایجاد پارازیت یا تلقی دخالت کند. این مسئله فقط در اینجا نیست بلکه در جاهای دیگر نیز ورود ما ممکن است تلقی دخالت کند.

بحث دیگر: آیا کودک در ورود ما دوگانگی رفتار می بیند یا خیر؟ یعنی من نمی دانم مادر بهار وقتی به خانه خودش می رود و بهار لوازم آرایش مادرش را بر می دارد چه اتفاقی می افتد؟ همان طور که در داستان گفته شده خودش لوازم آرایش دارد. من نمی دانم در خانه خودش بهار وقتی پیله می کند به یک مسئله چگونه با او برخورد می شود.

*به او داده می شود.

**وقتی به او داده می شود احتمال ورود موفق ما به مسئله خیلی کم است.

*حتی وقتی دختر دانشجو هم هست بهار به اتاق او می رود و به وسایلش دست می زند.

**وقتی خودش هست می شود مسئله زینب.

*در موارد دیگر نیز پیش می آید و به جاهای دیگر می رود و به وسایل دیگران دست می زند. یعنی این مسئله برایش روتین شده است که هر جا می رود به خودش اجازه می دهد که به وسایل دیگران دست بزند.

**امروز بهار خانم میاد خونه زینب خانم میخواد بره تو اتاقش و میبینه در اتاق قفله. شما بهار خانم منم زینب خانم. حالا بگین بهار چی میگه؟ من (زینب) در اتاق را قفل کردم و الزاما نه ربطی به مادر بهار دارد نه مادر زینب.

*وقتی زینب نیست میاد به مامان زینب میگه

**فرض کنیم خود زینب هم هست.

*من فقط به آن یک اتاق کاری ندارم، باز به اتاقهای دیگر می رود و به وسایل دیگر دست می زند.

**اگر بخواهیم بحث را بپیچانیم بحث جمع نمی شود. اجازه بدهید سر یک مسئله. مسئله را تعریف کردیم، هدف داریم. فعلا موضوع لوازم آرایش زینب خانم که بهار برمی دارد. گفتید تکرار می شود زینب ناراحت می شود. می

بیند کیف پولش نیست، لوازم آرایشش نیست، ناراحت میشود. خوب ناراحت شد. حالا زینب چکار کرد؟ زینب یک تصمیمی باید بگیرد. این تصمیم را باید با مدیریت درست بچیند. مدیریت درستش این است که یک شب بهار که

دارد می آید خانه شان سعی کند زینب هم باشد. در اتاق هم قفل است. گاهی وقتها میرود داخل اتاق چیزی برمیدارد می آید بیرون در را میبندد. یک جایی بهار می آید و می گوید من می خواهم تو اتاق شما یا من فلان چیز

را می خواهم. از آنجا داستان شروع می شود به شرط آنکه سناریوی آن را از قبل داشته باشیم. زینب میگه فکر کنم خیلی دوست داری بری تو اتاق من؟ بهار میگه آره. ولی من فکر کنم باید در اتاقم را قفل می کردم برای همین قفل

کردم. بعد بهار چیز دیگه ای میگه و این میشه گفتگو. که حالا مراحل گفتگو نزدیک فصل ۳ میشه و آخرای فصل ۲

اتفاق میوفته. پس ببینید صاحب مسئله وقتی میاد داخل مسئله ، صاحب اتاق نه صاحب اصلی مسئله . صاحب اصلی مسئله برداشتن لوازم دیگران توسط بچه مادر بهار است. اما این موضوع اتاق اختصاصی زینب خانم است و باید اجازه دهیم خودش اختصاصی عمل کند. به هر حال تو این بحث آخر که گفتیم اگر بچه دوگانگی رفتار نمی بیند و چالشی به وجود نمی آید تازه می شود اجازه ورود به بحث را یک مقداری داشته باشیم. ولی این مسئله از آن دسته مسئله های پیچیده نسبی است که ما فعلا ورود به آن را اصلا جایز نمی دانیم. ما یک به یک را هم هنوز جایز نمی دانیم چه برسد به چند به چند.

*اگر دوتا مادر راجع به این مسئله صحبت کنند چی؟

**اگر دو تا مادر صحبت کنند و همین مسیری را که طی کردیم طی کنند کمک خوبی می شود. روش هم طبق روش کتاب.

سوال: سوالی مطرح است که در هفت سال اول که بچه آزاد است، این آزادی در چه حدی است که در رابطه با دیگران مشکلی پیش نیاید. چون مسئله مطرح شده تا حدودی به این موضوع مرتبط است و مادر بهار با توجه به این مسئله این رفتار را در مقابل درخواستهای بهار اتخاذ کرده است. چگونه باید این موضوع را مدیریت کنیم که هم بچه آزاد باشد و هم باعث رنجش دیگران نشود؟

پاسخ: بحث هفت سال اول ، دوم و سوم را احتمالا در جلسه ای که نزدیک فصل ۳ برسیم مقداری خدمت شما خواهیم گفت. روی سایت هم مطالبی راجع به این مسئله هست. ما آنچه که راجع به هفت سال اول می گوئیم این است که می گوئیم بچه یک آدم بزرگوار است. با کرامت باید با او برخورد کرد. نمی گوئیم چیزی که گفت عمل کنیم. تحقیر ، توهین ، سرزنش نکنیم. سرکوفت نکنیم. اما نه اینکه هرچه گفت عمل کنیم. داخل این قسمتی از کتاب که بچه می آید و می گوید من شکلات میخوام بدون اینکه تحقیر و توهین شود همدلی اتفاق افتاده است. این روش ، روش کریمانه است. حالا شما این بچه اومده میگه من شکلات میخوام میگین بخور کوفت بشه. شکلات را خورد. بزرگوارانه بود؟ پس موضوع کاملا فرع بر ماجراست. اصلا سوژه مهم نیست. سوژه لوازم آرایش اصلا مهم نیست. مهم شیوه برخورد ماست. شیوه برخورد ماست که باعث می شود ضمن حفظ کرامت او بهتر رشد کند. کسی که به شخصیتش احترام می گذاریم، بهترین رشد را خواهد داشت. کسی که به شخصیتش توهین می شود این ضعیف ترین رشد و حتی سوء رشد پیدا می کند. پس ما حرفمان این است به عبارتی پادشاه یا آزادی یا کاملا آزاد اینها تعابیر غلطی است. تعبیر درست بزرگوار و کریم است. که در اصطلاح عرب می شود سید. هفت سال اول بچه سید است و این تعبیر درستی است. اما این سید بودن به شما نمی گوید به حرفش گوش کن یا نکن. می گوید این کریم است. با او برخورد کریمانه داشته باش. حالا شما یک آدم کریمی اومد خونتون. چه جور باهاش برخورد میکنین؟ اصل چیزی که تغییر می دهید محیط آرایی است. ایجاد شرایط محیطی مناسب با نیاز آن کریم است. مثلا این کریم اومده خونه شما و میدونین مریض است و سرفه می کند. اتفاقا چیزهایی گذاشتین که به شدت سرفه را بدتر می کند. این خوراکی ها را میذارین توی چشم یا از تو دست و پا جمع میکنین؟ برخورد بزرگوارانه این است. بعد خودتون جلوش می خورین؟ برای بقیه مهمونا میگیرین بعد میگین شرمنده آقای کریم؟ محیط آرایی. اینها را بعدا واردش خواهیم شد و اشاره خواهیم کرد. فعلا همین مقدار داشته باشید.

*اینکه گفته می شود برخورد کریمانه داشته باشید و به شخصیت توهین نشود برای کل رده های سنی است و مخصوص هفت سال اول نیست. چرا برای هفت سال اول شاخص شده است؟

* * * رویکرد شما در هفت سال اول این است که با یک بزرگوار سر و کار دارید. این رویکرد است. کرامت در همه سن ها مهم است ولی اینجا گل سر سبد است. در سن بعدی هم کرامت مهم است، تحقیر و توهین نباید باشد. مثلا بچه میاد پیش شما میگین دست نزن، اینو بردار، اینو بزار. اگر بچه شما را دوست دارد و عبد شماس است اینجا فرمانبر است. رویکرد این است. یعنی در این سنین (هفت سال دوم) خیلی نمی خواهد به خودتان سخت بگیرید. اگر دوستتان دارد با شما همراهی می کند. راحت میگویید اینو بردار، اینو بزار، اینو دست نزن. همش دارید ظاهرا منطقه ۳ صحبت میکنید. اما بچه چون می خواهد ادای شما را در بیاورد و شما را مربی می بیند کاملا عبد شماس است. اینها به عبارتی حالت بچه است و رفتاری که ما باید با بچه داشته باشیم. هفت سال سوم بچه شوق مشاور قرار گرفتن را دارد. رویکرد شما هم به این سمت پیش می رود. اما رویکرد تکریم که در کل زندگی است درست است، اما هفت سال اول گل سر سبد است. حالا شما تو هفت سال اول بچه آمده یک کمی داره به شما کمک میکنه تا میگین که اینو بزار دومی رو بزار میبینین که با اکراه گذاشت. میفهمین که تکریمش دچار مشکل شده و دیگه به سومین جمله امری نباید بکشه. بعد به عنوان مثال میگین اگه اون پیچ گوشتی به دست من برسه میتونم این پیچ رو بندم. رویکرد کریمانه تر شد. اما در هفت سال دوم مثل پسر خاله کلاه قرمزی : نون بخرم؟ این کار رو بکنم؟ اصلا آماده بدو بدو است. این میشه هفت سال دوم. در هفت سال دوم ما رویکردمان این است که مربی بچه می توانیم باشیم. اگر بچه ما را بپذیرد کاملا می توانیم با او در تعامل قرار بگیریم. اینها رویکرد است.

تمرینات جلسه قبل:

گوش کردن پارازیت: برای این گفتیم پارازیت گوش کنید که ببینید وقتی حرف منتقل نمیشود طرف مقابل دچار آشفتگی می شود.

خواندن متنهای پشت جلد، مقدمه مترجم و مقدمه نویسندگان: این متنها را از دیدگاه فرستنده و گیرنده تحلیل می کنیم که چگونه متنی هستند

*متن پشت جلد:

« هر هنر و علمی کتابهای مخصوص به خود دارد » : منطقه ۲

« چرا کتابی..... آنان را درک کنند قرار ندهیم؟ » : منطقه ۱ . مقداری از چرخ فکر و مقداری احساس در آن است.

« این کتاب را حل کنند. » : منطقه ۲ . چون مربوط به یک پیام است و به چهار چرخ هیچ طرف ارتباطی ندارد.

*متن مترجم:

« سخنی کوتاه با خواننده » : منطقه ۳

« مسلما همگی ما..... از نو شروع کنیم » : گیج کننده است که کدام منطقه است. چون من را ما تلقی کرده است و البته هر موقع من را به ما تبدیل می کنیم زهر ماجرا یک مقداری می شکند اما به هر حال نوعی از منطقه ۱ می تواند باشد و برآشت هر شخص. چون برداشتی است همه مناطق می توان حساب کرد. بیشتر جمله منطقه ۱ نوشته می شود ولی به خاطر نوع شروع شما خودتان را مخاطب می دانید. همزاد پنداری می کنید. این طوری منطقه ۳ تلقی می شود. به خصوص که گفته است سخنی کوتاه با خواننده و منطقه ۳ وارد شده است. و قسمت بعدی نیز منطقه ۳ است. احتمال اینکه ما در منطقه ۳ خودمان را ببینیم. یعنی ما مخاطب او هستیم و او دارد به ما می گوید

شما همه تان گیر کرده اید، حس اینجوری داریم احتمالا برداشت منطقه ۳ است ولی هر سه قسمت را بسته به تلقی خودتان می توانید داشته باشید.

« بسیاری از ما... رسیده ایم» : شبیه قسمت قبل

چند سوال و تلنگر: بحث فرستنده و گیرنده در هیچ کتابی به این شکل که به شما در این دوره گفته می شود، پیدا نمی شود. این مدلی است که برای این کلاس طراحی شده است و به لطف پروردگار تا الان جواب داده است. در جلسات آینده و یا سیستمهای شبکه های اجتماعی که الان هست و می گوئیم منطقه ۳ ، منطقه ۲ ، این طور نباید صحبت کرد، منطقه ۳ این حرفها را می زند..... تمام این حرفها بر اساس داستان فرستنده و گیرنده است. با توجه به این متنها (متنهای پشت جلد و مقدمه های کتاب) می خواهیم یک دقت اینگونه داشته باشید که خودمان هم بحث فرستنده و گیرنده توی ذهنمان جا بیفتد.

حالا سوال: صرف نظر از اینکه این متن (سخن مترجم) قوی است یا ضعیف، این متن را ابتدای یک کتاب دیگر قرار می دهیم. آیا متوجه می شویم که این متن به این کتاب تعلق داشت و به کتاب دیگری تعلق ندارد؟ نه . پس پیام اختصاصی نیست. همان چیزی که ما از آن می ترسیم. ما می گوئیم تربیت و روابط شما یک بحث اختصاصی است و نمی توانید کپی کنید. حتی در دو تا صحنه راجع به خودتان و فرزندان نمی توانید کپی کنید. اختصاصی شما و خانواده و صحنه است. مترجم آمده است یک مطلب کلی را در ابتدای کتاب گذاشته است که می توان ابتدای هر کتابی چسباند.

نکته بعدی: این قسمت از کتاب را جدا می کنیم و می چسبانیم ابتدای کتاب اول نویسندگان (کودک، خانواده، انسان) باز هم متوجه نمی شویم این متن از این کتاب جدا شده است. پس باز هم اختصاصی نیست.

نکته بعدی: من می خواهم جایی سخنرانی کنم و متنی آماده نکرده ام. اتفاقا این کتاب همراه من است. این متن را به عنوان سخنرانی استفاده می کنم. آیا کسی متوجه می شود از روی این کتاب خوانده ام؟ نه . این تفنگ ساچمه ای است. مدلی که ما ایرانیها معمولا خوشمان می آید حرف بزیم. و مدلی که من (دکتر شریف) محکومم و روزهای اول کلی گویی می کنم. جواب اختصاصی نمی دهم. چون اختصاصی را خود شما باید تولید کنید. پس مترجمی که این کتاب را ترجمه کرده است نتوانسته است پیام اختصاصی را به شما منتقل کند و یک پیام کلی را منتقل کرده است. در دل کتاب هم هر جا جملاتی شروع کرده است اگر حس می کنید به دلتان کمتر می نشیند به خاطر اینکه نوع شروع منطقه ۳ است و توصیفی و ارتباطی نبوده است. نوع شروعش یکم خشک و منطقی شروع کرده است. بعد هم با گرفتاریهای خاصی شروع کرده است. مثلا می گوید: مسلما... جزو مطلق گویی ها. می گوید بسیاری از ما... یا بسیاری به بیراهه... این که گفتیم قبض و بسط دهیم ایرادش در می آید. قبض و بسط ایراد کار را در می آورد. ما هم همین طور حرف می زنیم. اتفاقا نسبت به ما این متن خیلی خوب حرف زده...

پس می خواهیم دقت کنیم نوع پیامهای ما به سمت درست حرکت کند. ایراد این متن همان ایراداتی است که در زندگی و روابطمان بسیار شایع است و حتی خودمان مسئله مان را به درستی قبض و بسط نکردیم.

جمله آخر متن: «تا با خاطری آسوده... آغوش باز بپذیرد» تا جمله آخر مرتب می گوید اوضاع خراب است ولی در آخر یک دفعه تغییر موضع می دهد. مثل این است که قابلمه ای خالی را روی گاز بگذاریم و آنقدر حرارت دهیم تا سرخ شود بعد یک دفعه یک پارچ آب یخ درون آن خالی کنیم. بعد کسی که می خواهد این کتاب را بخرد احتمال دارد این کتاب را بخرد اما نمی فهمد چی میخورد و بعد اگر سرخورده شد می گوید این کتابهای تربیتی هم به درد نمی خورد. چون متوجه نشده که متناسب با او هست یا نیست.

متن سخن نویسندگان:

« خواننده عزیز: منطقه ۳ یا منطقه ۱ یا هر دو. بستگی به برداشت شما دارد. اگر تلقی کنید به شما کلمه عزیز می گوید منطقه ۱ است. اگر فکر کنید به عنوان خواننده می گوید منطقه ۳ است. به شما برمی گردد که چه تلقی داشته باشید. ولی این جمله خیلی ملایم تر از جمله « سخنی کوتاه با خواننده » است. « تنها چیزی که فکر نمی کردیم..... والدین بنویسیم: منطقه ۱ است. بیشتر از چرخ احساس. اولین جمله ای که شروع کرده است منطقه ۱ است. حس هم دارد، توصیف هم دارد. یعنی اولین جمله را با قویترین ابزار شروع کرده است.

« روابط بین خصوصی و فردی است: منطقه ۲

« احساس اینکه خوشایند نبود: منطقه ۱

با بیان این جملات یک جور آماده سازی وجود دارد برای شروع ارتباط و روش قشنگی را دارد طی می کند. حالا یک سوال: اگر همین افرادی که این کتاب را به این زیبایی نوشته اند جمله دوم را به عنوان جمله اول بنویسند باز هم اینقدر زیباست؟ نه. این اثر کار هنرمندان در ارتباط است. یعنی اگر جمله دوم را اول بنویسند کلی فاتحه ارتباط و کار خواننده است. کلیدی ترین جمله و رفتار شما صحنه اول است. نود درصد در صحنه اول نهفته است. که باز نود درصد صحنه اول در توجه نهفته است. نه الزاما همدلی. توجه مقدمه ای است برای همدلی. صحنه اول فوق العاده در شیوه های ارتباط اثر گذار است. در بسیاری از صحنه ها اگر صحنه اول خوب اجرا شود بعد جملات منطقه ۳ و امری را هم راحت کنار می آییم. اما صحنه اول اگر خوب اجرا نشود..... توجه به جملات بعدی متن نشان می دهد که این متن قابل انتقال به هیچ کتاب دیگری، حتی کتابهای نوشته شده توسط خود این نویسندگان نیست و به این مسئله پیام اختصاصی می گویند.

تمرین: بازی انتقال مفاهیم بدون کلام و با کلام

نکات قابل توجه:

*در مدیریت ارتباط دوستان، شما که حاشیه هستید، چقدر به آنها کمک کردید یا هولشان کردید؟ چقدر به آنها اجازه تفکر دادید؟ یا اجازه ندادید؟ چقدر مداخله کردید یا نکردید؟ این مسائل را به خاطر بسپارید چون دیگر این تمرین و فرصت تکرار نمی شود. فقط این آموزه ها در ذهن شما شکل بگیرد. خود من قبل از شروع چقدر تفکر کردم؟ آیا فکر کردم چه مفاهیم مشترکی بین من و طرف مقابل هست که از آنها استفاده کنم؟

*از این تمرین ساده خنده دار می توان خیلی برای فهم مدیریت ارتباط استفاده کرد. مدیریت ارتباط یک محیط می خواهد. وقتی دو نفر در حال اجرا هستند بقیه محیط آنها هستند. این محیط می تواند آرامش دهد، توانمندی دهد یا سلب کند.

*شما وقتی می خواهید یک موضوعی را به طرف مقابل منتقل کنید، اگر سمبل مشترک داشته باشید و آن را پیدا کنید راحت تر به نتیجه می رسید و گاهی وقتها سمبلها از توضیح خیلی بهتر است. چون توضیح گیج کنندگی دارد اما سمبل گیج کنندگی ندارد.

*این مسئله را تجربه کردیم که وقتی یک پیام منتقل نمی شود درصدهایی از آشفتگی در فرستنده و گیرنده اتفاق می افتد. به این دلیل نیز گفته می شود وقتی به نتیجه نرسیدی مجادله نکن ولو حق با تو باشد. چون آشفتگی دو طرف قدرت درک را پایین می آورد.

*این کار یک بازی خیلی خوب در منزل برای بازی بچه هاست. هم به خود ما و هم به بچه ها در افزایش توانایی انتقال مفاهیم و صبوری و تامل کردن در این عرصه ها کمک میکند.

*از دیگر نکات این بازی محیط آرایبی است. در بحث ارتباط محیط هم مهم است. محیط آرایبی هم مهم است. یعنی شما وقتی می خواهید با فرزندتان صحبت کنید قاعدتا در یک محیط آرامش بخش راحت تر می توانید صحبت کنید تا یک محیط تنش زا.

*نکته دیگر اینکه یادتان باشد گاهی سوزن ما چه در دریافت کردن و چه در توضیح دادن جایی گیر میکند. مراقب این حالت باشید. سوزن که یک جا گیر کرد کار سخت می شود. یک دوری بزنید و بعد دوباره به ارتباط برگردید.

خودآگاهی

ای سایه نشین هر درختی بنشین به کنار خویش لختی

در این زندگی پر ماجرا فرصتی را بدهیم کنار خودمان بنشینیم تا مفهوم « من عرف نفسه فقد عرف ربه » ان شاء ... محقق شود. هیچ چیزی در خلقتهای خداوندی پیدا نمی شود که نقطه شروع آن خودتان نباشد.

برای معنی واژه خودآگاهی اگر جستجو کنید تعاریف مختلفی ارائه می شود. منظور ما آن تعاریف مهارت‌های زندگی نیست. ما یک سری تلنگرهایی که لازم داریم میزنیم، چیزهایی از خودآگاهی که برای ما فوق العاده مهم است.

تعریف خودآگاهی: شناخت دقیق تمامیت و اجزاء وجود و تعامل آنها

*دقیق به معنای کافی. هر جایی به میزان کفایت خودش

*تمامیت: به کل اشاره می کند. کل تمامیت من این است: از کجا آمده ام آمدنم بهر چه بود... اما در جایگاههای مختلف این تمامیت متفاوت است. مثلا در یک جایگاه تمامیت من مرد یا زن بودن من است. و در جایگاه دیگر به نحوه دیگر.

*اجزاء: کم کم کم آن چهار چرخ است. چیزهایی در وجود ما هست که جزئی از وجود ماست مثل روح. چیزهای دیگری نیز هست که در مباحث دینی تحت عناوین مختلف دیگر مطرح شده است اما جزئی از وجود ماست. سعی کنید مقداری در حد کفایت بشناسید.

*تعامل: یک ارتباط دو سویه است.

در خودآگاهی مثل بحث تربیت اگر خواستید خودآگاهی را افزایش دهید دقت کنید. در بحث تربیت گفتیم از دیدنی تر ها، محسوس تر ها، زیباتر ها شروع کنید. شما اگر می خواهید به خودآگاهی برسید قاعدتا بین جسم و روح باید از جسم شروع کنید. شما از جسم خودتان آگاه تر باشید از فکر خودتان هم کم کم آگاه تر می شوید. از جاهای ظاهری تر و جاهایی که کشش دارید شروع کنید.

پنجره جوهری:

این پنجره توسط آقایان جو و هری طراحی شده است و می تواند کمک کند به شناخت خودمان سرعت بیشتری بدهیم. پنجره جوهری می گوید در وجود من چیزهای هست که

من / دیگران	می دانند	نمی دانند
می دانم	شفاف	مخفی
نمی دانم	کور	تاریک

نکات:

طبق پنجره جوهری اجزاء وجود در مناطق مختلفی دسته بندی می شود. مثلا منطقه ای هست که شما نسبت به آن کور هستید و می توانید با کمک دیگران به سرعت شناخت خود را نسبت به آن بالابرید و دیگران می توانند آن را به ما هدیه دهند.

هر چقدر ما بتوانیم منطقه شفاف را بزرگتر کنیم رابطه ما با دیگران با رعایتهای بهتری انجام می شود. از ارسطو پرسیدند دشوارترین و سهلترین کار چیست؟ پاسخ داد دشوارترین کار خودشناسی است و سهلترین کار نصیحت دیگران.

هر موقع موضوعی پیش آمد انگشت را به سمت خود بگیرید. انسانی که انگشت را به سمت خود بگیرد در حال سرمایه گذاری در زمین وجود خودش است.

تلنگر:

*راجع به سبک زندگی نکته ای بیان شد. اگر کسی می خواهد سبک زندگی اش را تغییر دهد (گفتیم که عاداتها و سبک زندگی جزو پر انرژی بر هاست) وقتی می تواند که بداند همین سبک زندگی موجود دارای ثبات است. در بحثهای مدیریتی نیز گفته می شود که اگر شما قصد دارید سازمانی را ارتقاء دهید دو پیش شرط دارد: (۱) عدم بحران: بی ثباتی یعنی بحران (۲) تعهد مدیران ارشد: جنسش از جنس پذیرش مسئله است که در موضوع حل مسئله مطرح شد.

*حال خواستیم تغییر دهیم از روش ساده تغییر رویکرد استفاده می کنیم.

*کتابهای نی نی کوچولو و نی نی تپلی را تهیه کنید و برای خود بخوانید. می خواهیم توانمندی احساسی شما را هر چه بیشتر ارتقاء دهیم. چون در این کتاب ها احساس وجود دارد، شما هم توانمندی احساسی پیدا می کنید.

تمرین جلسه بعد

(۱) مطالعه فصل ۲ کتاب

(۲) در تصاویر فصل ۲ عاداتهای فکری را پیدا کنید

(۳) تفاوتهای فصل ۱ و ۲ را در تصاویر و مطالب پیدا کنید.

موضوع جلسه بعد: فکر و روشهای اشراف بر آن

دی ۱۳۹۳ – www.niktinat.ir